

## Bewegung und gesunder Rücken

**Thema: Mobilisierende und stabilisierende Übungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte (HWS, BWS und LWS)**

Einfache Übungen, die im Alltag eingebaut werden können, bringen die Wirbelsäule wieder ins Lot. Die Rückenmuskulatur wird ganz gezielt mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Für jede der drei Problemzonen des Rückens gibt es spezielle Übungen, die:

- ▶ **Verspannungen lösen, den Rücken stärken** und die **Wirbelsäule entlasten**
- ▶ die **Körperhaltung verbessern** und das System wieder in Schwung bringen.

Nr.	Muskelgruppe	Foto Übung	Wdh. und Dauer	Wichtige Hinweise
1	<b>Richtiges Stehen:</b> Die Körperhaltung während des Trainings entscheidet, wie die Gelenke belastet und welche Muskeln mehr oder weniger gefordert werden.			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beine hüftbreit/Füße parallel</li> <li>▶ Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt</li> <li>▶ Knie leicht gebeugt</li> <li>▶ Becken aufgerichtet</li> <li>▶ Brustbein angehoben</li> <li>▶ ein Faden zieht den Kopf Richtung Decke</li> <li>▶ Nacken lang, Schultern entspannt</li> </ul>
2	Tiefliegende Bauchmuskulatur (Transversus)		2x 10 Sekunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hände auf den Unterbauch legen</li> <li>▶ gegen die Hände langsam Bauchspannung aufbauen und wieder loslassen</li> </ul>
3	Mobilisation Halswirbelsäule		jeweils 2x 10 Sekunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kopf über die Mitte rechts/links drehen</li> <li>▶ Seitneigung Kopf rechts/links</li> <li>▶ Kinn auf einer Ebene vor- und zurückschieben (Schublade auf- und zumachen)</li> </ul>
4	Kräftigung Nackentraining		2x 15 bis 20 Sekunden pro Seite	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>beide Hände</b> an die <b>Stirn</b> legen, Kopf drückt gegen den Widerstand</li> </ul>

Nr.	Muskelgruppe	Foto Übung	Wdh. und Dauer	Wichtige Hinweise
				► <b>beide Hände</b> an den <b>Hinterkopf</b> legen, Kopf drückt gegen den Widerstand
5	Kräftigung Nackentraining		2x 15 bis 20 Sekunden pro Seite	► <b>rechte/linke Hand</b> an die <b>rechte/linke Schläfe</b> legen, Hand drückt gegen den Widerstand des Kopfes
6	Dehnung der Nackermuskulatur		jeweils 2x 15 bis 30 Sekunden	► rechte/linke <b>Schulter zieht</b> nach <b>unten</b> , den <b>Kopf</b> leicht nach <b>links/rechts</b> neigen, bis die Dehnung an der entgegengesetzten Halsseite spürbar ist
7	Mobilisation Brustmuskulatur		Übung fließend rechts/links ausführen, etwa eine Minute lang	► die <b>Hände</b> vor der Brust <b>ineinander haken</b> , Hände auseinander ziehen, ohne die Finger zu lösen, <b>Becken</b> und <b>Kopf bleiben</b> nach <b>vorne ausgerichtet</b> , Arme langsam <b>rechts/links</b> bewegen
8	Kräftigung Brustmuskulatur		2x 15 bis 20 Sekunden	► die <b>Handflächen</b> vor der Brust <b>aneinander</b> legen und <b>fest</b> aneinander <b>pressen</b> , kurz lösen und wiederholen
9	Kräftigung oberer Rücken		2x 15 bis 20 Sekunden	► Arme U-Halte schulterhoch, Ellenbogen ziehen nach hinten, <b>Schulterblätter zusammenziehen</b>
10	Dehnung Brustmuskulatur		2x 15 bis 30 Sekunden	► <b>Hände</b> hinter dem Rücken <b>fassen</b> und die <b>Arme</b> gestreckt <b>heben/senken</b>

Nr.	Muskelgruppe	Foto Übung	Wdh. und Dauer	Wichtige Hinweise
11	Mobilisation Wirbelsäule		8x	► Vierfüßlerstand: Hüfte senkrecht über Knie, Schultern senkrecht über den Händen, Rücken gerade: <b>LWS langsam nach oben/unten führen</b>
12	Kräftigung Rücken		2x 20 bis 30 Sekunden	► <b>Schnittlauch hacken:</b> Bauchlage: Arme lang nach vorne, Daumen nach oben, Beine hüftbreit, Fußspitzen aufstellen, Bauchnabel Richtung WS (Spannung halten), den Oberkörper anheben, jetzt mit den Armen kleine schnelle Bewegungen rauf/runter, Steigerung Beine dazu
13	Ganzkörper- stabilisation		2x 20 bis 30 Sekunden	Vierfüßlerstand, Blick zur Matte, Bauchspannung aufbauen und die Knie 1-2 cm vom Boden abheben, kurz halten, Knie wieder auf die Matte bringen
14	Gegendehnung		Kurz halten	Päckchen: <b>Schlafendes Kind</b> Den Po auf die Fersen absetzen und die Arme eng am Körper nach hinten gestreckt – Position etwas halten
15	Kräftigung gerader Bauchmuskel		2x 20 bis 30 Sekunden	Rückenlage: <b>Oberkörper heben</b> ► Die Beine sind hüftbreit aufgestellt ► Arme neben dem Körper nach vorne gezogen, vom Boden gelöst ► Handfläche zur Decke gerichtet ► Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Aus dieser Position Oberkörper leicht anheben, so dass die <b>Schulterblätter</b> vom Boden <b>abheben</b>
16	Dehnung der geraden Bauchmuskulatur		2x 20 bis 30 Sekunden	Rückenlage: Beine hüftbreit gestreckt, Arme schulterbreit über dem Kopf gestreckt – Lendenlordose zulassen. Arme und Beine ziehen diagonal in die Länge
17	Entspannung Lendenwirbel		Eine Minute im Wechsel	Rückenlage: Beine aufgestellt, Füße lösen sich vom Boden, mit den Händen die Knie umfassen, auf dem Kreuzbein kleine Kreise zeichnen, rechts/links